

Coping with Your Baby's Crying

All babies cry, but some babies cry more than others. Sometimes you can tell that your baby is crying because he or she is hungry or uncomfortable. At other times, you may not know why your baby is crying. Babies use crying to communicate their needs. Crying peaks at 2 months and a baby can cry up to 3 hours a day.

When your baby starts crying, try to stop the crying. By responding to the crying quickly, you may keep him or her from getting too upset. You will not “spoil” your baby by doing this. Common causes of crying are wet or soiled diaper, hunger, gas, feeling too warm or too cold, or illness. Try these tips:

- Check diapers often and change when they are wet or soiled. Your baby should have at least 6 wet diapers a day.
- Check clothing or diaper for fit. Make sure the diaper is not too tight or clothing is not irritating the skin.
- Check for hunger. Your baby needs to eat every 3 to 4 hours and may want more food.
- Burp your baby during and after feedings to prevent gas.
- Check your baby's mouth and throat for white spots. This is a sign of infection. Call your baby's doctor.
- Check for sweating or coolness. Add or remove blankets and clothing as needed.

If you have concerns about your baby's crying or health, **call your baby's doctor**.

Calming Your Baby

There are many ways to soothe and calm your baby. Try these and find what works best.

Cómo lidiar con el llanto de su bebé

Todos los bebés lloran, pero algunos lloran más que otros. Algunas veces usted puede saber que su bebé llora porque tiene hambre o está incómodo; pero en otras ocasiones, es posible que no sepa por qué lo hace. Los bebés usan el llanto para comunicar sus necesidades. El llanto se presenta con mayor intensidad a los 2 meses y un bebé puede llorar hasta 3 horas al día.

Cuando su bebé comience a llorar, trate de detener el llanto. Al responder rápidamente al llanto, puede evitar que su bebé se moleste demasiado. No “malcriará” a su bebé por hacer esto. Las causas más comunes del llanto son un pañal mojado o sucio, hambre, gases, tener demasiado calor o demasiado frío o una enfermedad. Pruebe estos consejos:

- Revise los pañales con frecuencia y cámbielos cuando estén mojados o sucios. Su bebé debería mojar al menos de 6 pañales por día.
- Compruebe que la ropa o los pañales sean del tamaño adecuado. Asegúrese de que el pañal no esté demasiado ajustado y que la ropa no le esté irritando la piel.
- Compruebe si tiene hambre. Su bebé necesita comer cada 3 ó 4 horas y es posible que desee más comida.
- Haga eructar a su bebé durante y después de alimentarlo para evitar los gases.
- Revise la boca y la garganta de su bebé para ver si tiene manchas blancas. Esto es signo de infección. Llame al médico de su bebé.
- Verifique si está transpirando o si tiene frío. Agregue o quite mantas y ropa según sea necesario.

Si tiene alguna inquietud sobre la salud o el llanto de su bebé, **llame al médico de su bebé.**

Calmar a su bebé

Existen varias formas de tranquilizar y calmar a su bebé. Pruebe estas para averiguar qué funciona mejor.

Coping with Your Baby's Crying. Spanish.

- Give a pacifier. Never put the pacifier on a string or cord around your baby's neck. Never use a bottle nipple for a pacifier.
- Wrap your baby snugly in a blanket
- Rock your baby gently. Hold your baby close and sing or talk in a quiet, singsong way.
- Keep the room quiet and the lights low.
- Put your baby in a soft front carrier, close to your body. Walk or dance with your baby.
- Give your baby a warm, relaxing bath.
- Lay your baby on your chest, skin to skin.
- Give your baby an infant massage by gently rubbing your baby.
- Play soothing music, run the vacuum cleaner, or let the water run a few minutes. Give a "noisy" toy. Shake or rattle it.
- Put your baby in a baby swing or take your baby for a ride in the stroller or car.

Sometimes nothing works. It is not your fault as long as you have tried to calm your baby and made sure your baby is clean, fed and not sick. Gently put your baby in his or her crib and leave the room. Check on your baby every 15 minutes. If you are concerned about your baby, call your baby's doctor.

Never shake your baby.

Shaking can cause damage to your baby's brain or even death. Crying is the main reason that babies are shaken. If you feel you are losing control, gently place your baby in a crib and try one of these ideas:

- Let your anger out in a safe way. Scrub a floor, do dishes or laundry, shake a rug, or just sit down and have a good cry.
- Calm down. Sit or lie down, close your eyes, take some deep breaths, think of something pleasant for several minutes or count to 100 until you are calm.

- Déle un chupete. Nunca coloque el chupete en un cordel o una cuerda alrededor del cuello de su bebé. Nunca use el chupete del biberón como chupete regular.
- Envuelva al bebé en una cobija de manera cómoda y acogedora.
- Meza con suavidad al bebé. Sosténgalo cerca suyo y cante o hable de manera calmada y melodiosa.
- Mantenga la habitación en silencio y con las luces bajas.
- Coloque a su bebé en un portabebés suave, cerca de su cuerpo. Camine o baile con su bebé.
- Dé a su bebé un baño tibio y relajante.
- Ponga a su bebé sobre su pecho, piel con piel.
- Déle a su bebé un masaje para bebés frotándolo suavemente.
- Coloque música tranquilizadora, encienda la aspiradora o deje correr el agua durante unos minutos. Déle a su bebé un juguete “ruidoso” y sacúdalo o hágalo sonar.
- Coloque a su bebé en una mecedora o sáquelo a dar una vuelta en el cochecito o en automóvil.

A veces nada sirve. Esto no es su culpa, siempre que haya intentado calmar al bebé y se haya asegurado de que esté limpio, alimentado y de que no esté enfermo. Coloque suavemente a su bebé en su cuna y salga de la habitación. Vigile a su bebé cada 15 minutos. Llame al pediatra si está preocupado por su bebé.

Nunca sacuda a su bebé.

Sacudirlo puede dañar el cerebro de su bebé o incluso causarle la muerte. El principal motivo por el que se sacude a los bebés es por su llanto. Si siente que pierde el control, coloque con suavidad al bebé en una cuna y pruebe alguna de las siguientes recomendaciones.

- Expresé su rabia de forma segura. Friegue el piso, lave los platos o la ropa, sacuda una alfombra o simplemente siéntese y llore.
- Tranquilícese. Siéntese o recuéstese, cierre sus ojos, respire profundo, piense en algo agradable durante varios minutos o cuente hasta 100 hasta que se calme.

Coping with Your Baby’s Crying. Spanish.

- Do something for yourself. Listen to music, exercise or take a shower or bath.
- Stop and think about why you feel so angry. It is okay to feel frustrated, as long as you do not take it out on your baby.
- Call a friend, relative or neighbor to talk about your feelings or see if someone can take over for a while.
- If you need help, call:
 - ▶ In Central Ohio, the 24-hour Parent Connection Line at (614) 722-5437, a service of Nationwide Children’s Hospital, Columbus, Ohio
 - ▶ Child Help USA® National Child Abuse Hotline at 1-800-422-4453, 24 hours a day
 - ▶ Child Abuse National Hotline at 1-800-252-2873

Remember – crying does not hurt a baby – shaking does.

When to Call Your Baby’s Doctor

Most of the time crying will stop when your baby’s “comfort needs” are met. But you should call your baby’s doctor if any of these things occur:

- Your baby is vomiting or has diarrhea.
- Your baby is having less than 6 wet diapers a day.
- Your baby has a fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C when taken under the arm.
- Your baby cries constantly for more than 3 hours.

- Haga algo por usted. Escuche música, realice ejercicios o tome una ducha o un baño.
- Deténgase y piense por qué se siente tan frustrada. No hay problema en sentir frustración, siempre y cuando no se desquite con su bebé.
- Llame a un amigo, pariente o vecino y hable sobre sus sentimientos o vea si alguien puede encargarse un rato.
- Si necesita ayuda, llame:
 - ▶ En Ohio Central, la línea de conexión para padres durante las 24 horas al (614) 722-5437, un servicio del Nationwide Children's Hospital, Columbus, Ohio.
 - ▶ Child Help USA[®] Línea de emergencia nacional para abuso infantil al 1-800-422-4453, 24 horas al día.
 - ▶ Línea de emergencia nacional para abuso infantil al 1-800-252-2873.

Recuerde – el llanto no lastima a su bebé pero sacudirlo sí.

Cuándo llamar al médico de su bebé

La mayor parte del tiempo el llanto se detendrá cuando las "necesidades de confort" de su bebé queden satisfechas. Pero debería llamar al médico de su bebé si ocurre alguna de estas cosas:

- su bebé tiene vómitos o diarrea;
- su bebé moja menos de 6 pañales por día;
- su bebé tiene fiebre de más de 100.4 °F o 38 °C medida bajo el brazo;
- su bebé llora constantemente por más de 3 horas;

- The cry changes from a fussy to a painful cry.
- The constant crying continues after 3 months of age.
- You cannot soothe your baby no matter what you try.
- You are afraid you might hurt your baby. Never shake your baby.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns about your baby's crying.

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- el llanto cambia de un llanto de molestia a uno de dolor;
- el llanto constante continúa después de los 3 meses de edad;
- usted no puede calmar a su bebé sin importar lo que intente;
- teme llegar a lastimar a su bebé. Jamás sacuda a su bebé.

Hable con el pediatra o la enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el llanto de su bebé.

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Coping with Your Baby's Crying. Spanish.